

让孩子**赢**在起跑线上，为孩子打造终身的**幸福**

- 教育，就是培养习惯
- 习惯决定孩子的未来
- 抓住敏感期，关注孩子的言行举止
- 引导孩子养成良好的生活习惯
- 为孩子一生奠定成功的基础

王宇 | 主编

63个好习惯

让孩子 受益一生



化学工业出版社

让孩子**赢**在起跑线上，为孩子打造终身的**幸福**

63

王宇 | 主编

个好习惯

让孩子
受益一生



化学工业出版社

· 北京 ·

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”习惯可以决定一个人的命运。本书从饮食、健康安全、做事、学习、人际交往、理财、成就梦想 7 个方面详细介绍了让孩子受益一生的 63 个好习惯。书中收录了一些实例，内容贴近生活，培养方法简单，实用性强，是父母教子必读本。

图书在版编目 (CIP) 数据

63 个好习惯让孩子受益一生/王宇主编.

—北京：化学工业出版社，2009.4

ISBN 978-7-122-04819-6

I. 6… II. 王… III. 儿童-习惯-培养

IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023402 号

责任编辑：邹朝阳 蔡 红

装帧设计：尹琳琳

责任校对：李 林

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 字数 230 千字

2009 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

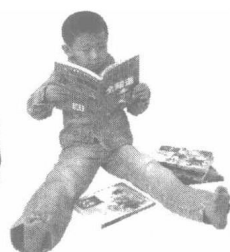
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究

63ge Haoxiguan Ranghaizi Shouyi Yisheng

63个好习惯让孩子受益一生



编写人员

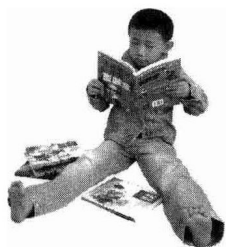
主 编：王 宇

参编人员：王 宇 刘 艳 戴素菊

寇俊玲 马蒙蒙 郭明涛

李 冰 李 娜 田红娟

王利霞 郭玉娜 刘 爽



63ge Haoxiguan Ranghaizi Shouyi Yisheng

63个好习惯让孩子受益一生

前言

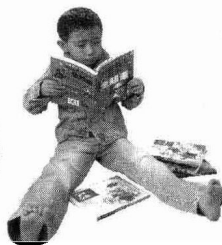
所有的父母都希望自己的孩子从小就具有良好的品格，出众的成绩，较强的能力，长大以后能够出人头地，功成名就，集光环与荣耀于一身。但是，越来越多的孩子逃学、说谎、自卑、敏感、任性、懒散、生活自理能力差、花钱大手大脚、不懂礼貌……

如何让孩子养成好的习惯？怎样帮助孩子矫正不良的习惯？这是全天下父母都关心的话题。现实生活中，很多父母一味地关注孩子的学习成绩，忽略了对孩子习惯的培养，这对孩子的成长显然是不利的。当然，很多家长也意识到了这一点，但问题是他们并不知道如何去培养。为了让广大家长朋友们了解培养孩子好习惯的途径，我们特意编写了这本《63个好习惯让孩子受益一生》，为父母指点迷津。

本书从生活中大部分孩子的实际情况入手，以深入浅出的文字来阐述，内容十分广泛详尽，相信会成为父母教育孩子必不可少的法宝。

“好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富，是人生的格调。”这是我国著名的青少年教育家孙云晓先生曾经说过的一句话。是的，一个人养成什么样的习惯，对他的人生有很大的影响。好习惯是成功者的朋友，坏习惯是失败者的朋友。成功者之所以成功，得益于好习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，坏习惯责不可卸。因此，父母作为孩子的第一任老师，一定要在孩子的习惯培养上做足功课。

编者



目 录

第1章 让孩子受益一生的好习惯

——饮食篇

营养是健康之本，是生命赖以生存的物质基础。

孩子的饮食问题是让每个妈妈费心的事，毕竟只有吃好了，孩子才能健康的成长。但是，孩子通常不理睬这一点，他们有自己的饮食偏好，妈妈们该如何让孩子在饮食上养成良好的习惯呢？

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 均衡饮食的习惯 | 002 |
| 2. 不偏食的习惯 | 006 |
| 3. 爱吃蔬菜的习惯 | 009 |
| 4. 喝白开水的习惯 | 012 |
| 5. 坚持吃早饭的习惯 | 015 |
| 6. 愉快用餐的习惯 | 018 |
| 7. 细嚼慢咽的习惯 | 021 |
| 8. 吃饭不看电视的习惯 | 024 |
| 9. 不剩饭的习惯 | 026 |
| 10. 不“依赖”甜食的习惯 | 028 |

第2章 让孩子受益一生的好习惯

——健康安全篇

合理教养，使孩子健康生活！

进入 21 世纪，生活越来越好，孩子们的健康状况却不能令人满意。究竟是什么原因导致的这一状况呢？其实还是习惯问题。本章就和家长朋友们一起深入探讨与孩子健康相关的习惯。

11. 勤洗手的习惯	034
12. 规律睡眠的习惯	036
13. 锻炼身体的习惯	039
14. 干净整洁的习惯	042
15. 正确用眼的习惯	044
16. 自我保护的习惯	047

第 3 章 让孩子受益一生的好习惯

——做事篇

做事有计划，坚持不懈才能有所成就。

如今，很多孩子是独生子女，备受父母的关爱，有些父母甚至包办孩子的一切事务，使孩子们很难养成良好的做事习惯，做事往往效率极低，一旦遇到困难，常知难而退。对此，家长朋友一定要多加注意，让孩子从小学会做事。

17. 做事有计划的习惯	052
18. 自主自立的习惯	055
19. 做事耐心的习惯	059
20. 讲求效率的习惯	063
21. 有始有终的习惯	066
22. 细心认真的习惯	069
23. 勇于面对挫折的习惯	072
24. 敢于创新的习惯	076
25. 精益求精的习惯	079

第4章 让孩子受益一生的好习惯

——学习篇

孩子自然产生的直接兴趣是有限的，
因此还需要家长的培养与引导。

简单地说，孩子的任务就是学习和玩耍。人的一生就是不断学习的一生，在学习中养成好的习惯，对以后是有很大帮助的。

26. 提前预习的习惯	082
27. 喜爱读书的习惯	085
28. 课后复习的习惯	088
29. 独立思考的习惯	091
30. 勤奋学习的习惯	094
31. 注意力集中的习惯	097
32. 善于观察的习惯	100
33. 敢于质疑的习惯	102
34. 书写规范的习惯	105
35. 按时上课的习惯	108
36. 主动学习的习惯	111

第5章 让孩子受益一生的好习惯

——人际交往篇

人是社会的动物，只有会与人交往，才能受到欢迎，
才能拥有更多的朋友，快乐的心境。

同龄人之间的影响是最大的，孩子的生活里不能只有布娃娃、变形金刚之类的玩具。儿时的友谊影响孩子长大后的交友能力、自尊心等。儿时养成良好的交友习惯，是孩子健康成长的基础，它还将影响孩子长大后的人际交往能力。

37. 感恩他人的习惯	114
38. 与他人分享的习惯	117
39. 与他人合作的习惯	120
40. 与他人交往的习惯	125
41. 诚信待人的习惯	129
42. 宽容待人的习惯	134
43. 勇于说不的习惯	138
44. 帮助他人的习惯	141
45. 礼貌待人的习惯	144
46. 尊重他人的习惯	147
47. 适当幽默的习惯	150
48. 倾听他人的习惯	153
49. 真诚赞美的习惯	157
50. 交流沟通的习惯	159

第6章 让孩子受益一生的好习惯

——理财篇

钱，对孩子来说无异于成人眼中的空气，取之不尽，
用之不竭！这种看法是不正确的！

孩子对金钱的兴趣可以说是与生俱来的，孩子从小就从家庭和父母身上学到金钱观念了。家长适时对孩子进行理财教育，是很必要的。

51. 合理消费的习惯	162
52. 珍惜“小钱”的习惯	165
53. 打电话简明扼要的习惯	167
54. 节约水电和纸张的习惯	169

第7章 让孩子受益一生的好习惯

——成就梦想篇

每个人都有属于自己的梦想，如何让梦想变成现实，
是每个人都要面对的课题！

好习惯，好未来。每个父母都希望自己的孩子有一个好的未来，而好习惯正是缔造好未来的基础，如竞争的习惯、自我展示的习惯、自信乐观的习惯等，这些都能为孩子的未来做好铺垫，成为他们人生路上不可多得的精彩。

55. 确立目标的习惯	174
56. 拥有梦想的习惯	177
57. 培养兴趣的习惯	180
58. 勇于竞争的习惯	183
59. 展现自我的习惯	186
60. 自信乐观的习惯	189
61. 自我反省的习惯	191
62. 控制情绪的习惯	194
63. 生活自理的习惯	197

第1章

让孩子受益一生的好习惯

——饮食篇

营养是健康之本，是生命赖以生存的物质基础。

孩子的饮食问题是让每个妈妈费心的事，毕竟只有吃好了，孩子才能健康的成长。但是，孩子通常不理睬这一点，他们有自己的饮食偏好，妈妈们该如何让孩子在饮食上养成良好的习惯呢？





1

均衡饮食的习惯

“均衡饮食能够提高孩子的免疫力。”——世界卫生组织宣称。孩子的免疫力虽说大多取决于遗传基因，但是后天的影响也很大，尤其是具有重要影响力的饮食问题。从这一理论来看，良好免疫力的获得是与均衡的饮食习惯分不开的。

良好的饮食习惯，使孩子受益终身。

父母都希望自己的孩子能够聪明伶俐，有些家长为此还使出浑身解数，在让孩子做各种训练之余，不忘买些所谓促进智力发育的营养补品。其实，大可不必如此。美国一名营养学家提出，合理搭配饮食，不仅有利于大脑发育，还能够有效提高记忆力。

◆ 孩子需要的营养来源

人体所需的营养素主要来源于食物，合理饮食可以为孩子的健康成长打下良好基础。

日常生活中，人体必需的营养素主要包括以下几种。

蛋白质：参与制造白细胞与抗体，能够提高免疫力。鸡蛋、牛奶、肉类等食物中含量丰富。

脂肪：脂肪是人体内不可或缺的物质，同时也是重要的热量来源。如果长期缺乏脂肪性的成分，很容易引起身体不适，如缺乏维生素 A 和维生素 D，皮肤也会变得粗糙干燥，头发出现脱落等，此外还容易患上夜盲症。肉类、家禽类及豆类等食物中所含的脂肪较多。

糖类（碳水化合物）：是人体内重要的热量来源。糖类进入人体被消化之后转化为葡萄糖被吸收利用，对人体起补充营养和能量的作用。因



此，孩子应该适当多吃。

核苷酸：它不仅是机体内遗传物质脱氧核糖核酸及核糖核酸的组成成分，又是体内不可缺少的能量“供应商”，对增强免疫力大有助益。鱼、肉、海鲜、豆类等食物中含量丰富。

维生素 A：它对人体的作用比较大，不仅能够保证口鼻黏膜健康，呼吸系统功能正常，还可以增强器官及肺组织的抗病能力。番茄、南瓜、木瓜、红葡萄、樱桃等食物中含量丰富。

胡萝卜素：能够在体内转化为维生素 A。胡萝卜、柑橘等食物中都含有，番茄中胡萝卜素含量尤其丰富。

维生素 C：属于抗氧化营养素，能除去破坏细胞组织的自由基，增强机体免疫力，防止病毒入侵。猕猴桃、番茄、橙子、草莓、柠檬等食物中含量丰富。

维生素 E：可以增加体内抗体的含量，清除滤过性病毒、细菌和癌细胞，并能维持白细胞数量的稳定，防止白细胞的细胞膜产生过氧化反应。植物油、豆类、肉类等食物中，都含有大量的维生素 E。

锌：具有直接抑制体内病毒增殖的作用，还可以增强人体细胞免疫功能。海鲜、蛋类、豆类等食物中都含有大量的锌。

硒：机体内硒含量的高低，直接影响人体的抗氧化能力，以及对相关疾病的抵抗能力。硒几乎存在于所有免疫细胞中，因此，补充硒可以明显提高机体免疫力而收到防病效果。谷类、肉类、奶类食物中都含有一定量的硒。

铁：假如体内缺铁，可导致 T 淋巴细胞、B 淋巴细胞数量与质量下降，吞噬细胞功能削弱，杀伤细胞减少等一系列免疫功能的降低。畜禽血、奶类、蛋类、肉类等食物中都含有一定量的铁。铁是血红蛋白的重要组成部分，食物中缺铁，可能患缺铁性贫血。

多糖：能够促进机体非特异性与特异性免疫功能，有效地提高人体的抗病力。蘑菇、刺五加、黄芪、枸杞子等食物和药物中都含有一定量的多糖。

◆ 一日三餐的科学分配

一日三餐究竟如何安排饮食量，选择什么食物，粗细食物应该如何搭配，这些都是非常有讲究的，下面就简单介绍一下。

营养学家一致认为，在一日三餐中，早餐是最重要的，早餐吃好了甚至能够延长人的寿命。这主要是因为经过了一夜的睡眠，早餐时人体内的



让孩子受益一生的好习惯——饮食篇

食物和营养基本上已经消耗完，急需补充新的能量。此外，早餐吃得好，对上午的工作和学习也有很大的帮助。因此，早餐应该食用一些营养价值较高、易于消化的食物。当然，人与人的体质不同，所需要的热量也是不同的，一个正常的小学生每天早餐需要 500 千卡（1 卡=4.184 焦）左右的热量，而一个中学生每天早餐则需要 600 千卡左右的热量。就比例而言，早餐应该占全天食物总量的 30% 左右。

经过了一个上午的紧张学习，中午时大多数孩子都会感到饥肠辘辘，因此午餐应该吃饱。主食一般食用米饭或面制品，副食则可从肉类、蛋类、奶制品、禽类、豆制品类食物中选择。通常情况下，主食的量应该在 100~150 克，副食的量则应该在 200~280 克。需要切记的是，中午强调要吃饱，但千万不能暴饮暴食，一般吃到八九分饱就可以。

晚餐是一天当中的最后一餐，比较接近睡觉的时间，因此不宜吃得过饱。很多家长为了让孩子吸收更多的营养，特意在晚上为孩子做宵夜，这种做法显然是违背身体的规律的。在食物的选择上，应该以富含纤维和碳水化合物的食物为主，食量应该有所减少，占全天食物总量的 25%~30%。

◆ 合理安排零食

规律的饮食即是指不挑食、不偏食；不暴饮暴食；控制零食。

不少孩子一放学回家，就迫不及待地找零食吃，对此，营养专家给父母的建议是“眼不见心不想”，就是不把那些对健康无益的零食买回家。可以准备一些将蛋白质与高纤维碳水化合物结合到一起的零食，如用全麦饼干配花生酱或全麦面包做半个三明治……把这些零食放在孩子们容易看到的位置，做他们餐前、餐后的点心。以下几种食物可供选择。

1. 水果

水果是比较受大众喜欢的一种食物。它含有大量葡萄糖、果糖、蔗糖，比较容易被人体吸收；水果中的有机酸能够促进消化，增进食欲；水果中含有果胶（一种可溶性的膳食纤维），有预防便秘的作用；水果还是维生素 C 的主要来源。因此，可以代替零食让孩子适当进食。

2. 碳水化合物类的食物

谷类食物经过膨化后，制成酥脆松软的零食，易于消化，是人体能量



的重要来源之一，可适量摄入。如松软的面包、蛋糕、脆饼干等，都可以给孩子做餐后点心之用。

3. 坚果类

此类食品有很多（如花生、瓜子、开心果、榛子、核桃等），含油脂比较高，经加工制作后吃起来不但味道很香，还含有人体必需的一些脂肪酸、B族维生素、微量元素等，这些都是孩子们长身体时需要的营养素。但是，由于此类零食咀嚼困难，所以不适宜年龄小的孩子进食；由于此类食品油脂含量较高，所以进食要适量，切勿过多食用。

4. 糖果类

糖果类食品属于纯热能食品，如巧克力，虽然它也含有一些蛋白质和脂肪，但主要还是提供热量，营养价值不高，同时也是造成龋齿的原因之一，因此，应注意让孩子与其保持距离。

5. 冰棍、冰淇淋类

夏天，冰棍、冰淇淋成了孩子们最喜爱零食排行榜上的第一名。以奶为主要原料制作的冰淇淋，其营养成分主要有蛋白质、脂肪和碳水化合物，钙的含量也较高。由于这类食品温度很低，含糖量高，吃多了会影响孩子的胃口，刺激胃肠道。因此，不可过多、经常食用，否则将影响孩子身体健康，得不偿失。

总而言之，合理地选择一些适合孩子的零食，既增加了营养素的摄入量，又满足了孩子的口味，同时又不影响主食进餐量，可谓一举多得。



习惯感悟

营养专家认为，除了加强锻炼、良好教育外，合理均衡的饮食对孩子的健康成长起着难以替代的重要作用。合理的饮食包含全面均衡的营养素，如蛋白质、糖类、脂肪、维生素及矿物质……任何一项的缺乏，都有可能影响孩子的生长发育，严重者还有可能会导致智力低下。



2 不偏食的习惯

如今社会中，孩子偏食、挑食已成为一种“正常”现象，表现形式更是多种多样。“我不要吃青菜，好难吃哟！”“怎么又是带胡萝卜的菜，我不吃了！”“我可不可以只喝汽水不吃饭？”

据调查显示，我国大约 2/3 的中小学生对特别偏爱或总是拒绝吃某些食物的习惯，由此导致身体缺乏某些必需营养成分，成了让父母苦恼的“营养不良儿”。

习惯建立，从小开始。

由于大人的宠爱或其他原因，现代社会中的孩子不仅爱挑食，并且固执地不愿意尝试任何新食物，某些初学走路的孩子甚至会对新的食物产生近乎病态的恐惧。家长的鼓励完全可以让孩子喜欢上任何食物，而这种正确、健康的饮食习惯，只有从小培养才可能形成习惯。

◆ 偏食影响孩子的成长

偏食，是一种非常不好的摄食习惯，长期偏食会影响到孩子的成长发育、导致其营养不良。

偏食影响孩子的成长发育，因为人的生命活动、发育、成长都要依靠营养物质的摄入，如脂肪、蛋白质、糖类、维生素、矿物质等。如果孩子因偏食而造成某些营养成分的缺乏，则会直接影响到人体的正常发育成长特别是大脑和智能的发育。又如缺少维生素易患各种疾病，维生素 A 的缺乏会得夜盲症，维生素 C 的缺少易得坏血病，维生素 D 的缺少会得软骨病……由此可知，长久偏食会严重影响孩子的身体健康。



◆ 改善孩子偏食习惯的技巧

其实只要父母多付出一些关怀和耐心，多运用一些技巧，是可以改变孩子偏食的习惯的。

1. 选一些有吸引力的餐具

其实，孩子吃饭更看重的并不是食物本身，而是一些“外在”的东西。把孩子不喜欢的食物放到可爱的容器中，不仅可以吸引小朋友的注意力，还有可能大大提高孩子进食的欲望。

2. 让孩子参与食物的制作

大多数情况下，母亲都不喜欢孩子在厨房里帮忙，但是，若偶尔让孩子参与采买、烹调的过程，不仅可以享受亲子一起做菜的乐趣，也会让孩子乐于品尝自己努力的成果。如：请孩子帮忙洗菜、拣菜、递调味罐，或是让孩子发挥自己的创造力，把食物摆饰成他自己所喜欢的形状……参与的过程能够让孩子感到很大的成就感，不单他自己吃得开心，还会督促他人一起享受自己的作品呢！

3. 给饭菜做装饰

在饭菜上做一些特别的装饰，来吸引孩子的兴趣。譬如：将炒饭加入青菜、番茄酱作点颜色变化，用模型或蔬菜把饭装点成小猪或小熊，把菜摆饰成花朵、太阳的形状，或将蔬菜切成可爱又可用手抓取的形状等，只要多花一些心思，引起孩子的好奇心、欲望，就可以有效改善其偏食、厌食的坏习惯。

4. 告诉孩子营养的重要性

适时、适当地向孩子传授一些营养知识，慢慢培养其正确的营养观念，长久如此，小朋友耳濡目染地就会自愿尝试口味普通，却极具营养价值的食物了。

5. 父母应该以身作则

孩子的饮食习惯，多数会受父母饮食习惯的影响，所以大人最好不要在小孩面前评论对食物的喜恶、好坏。正确的做法应该是为孩子提供各种营养食物，以满足其身体发育的需要。